

FELDENKRAIS



Mein Rücken – frei und stabil



Ein Wochenendseminar in der Ostprignitz vom 11. bis 13. Februar 2022

Unser Rücken hat im Alltag viel zu leisten, im Stehen, Sitzen und Gehen. Er soll gleichzeitig beweglich und belastbar sein, ein Spagat der nicht immer gelingt. Dieser Herausforderung werden wir uns in Bewegungslektionen nach der Feldenkrais-Methode, die überwiegend im Liegen stattfindet, widmen.

Ziel ist es, eine mühelose Aufrichtung und Beweglichkeit, verbunden mit einem seelischen Wohlbefinden zu erlernen und zu erreichen.

Seminarzeiten

Freitag: 19.00 – 21.00 | Samstag: 10.00 – 18.00 (inklusive 2 Std. Mittagspause) | Sonntag: 10.00 – 12.30

Seminargebühren mit Unterkunft
im DZ und Vollverpflegung | 300,00 €

Seminargebühren ohne Unterkunft
mit Mittagessen am Samstag | 180,00 €

| Anmeldung |

Torsten Strauß

Feldenkraislehrer | Physiotherapeut | Heilpraktiker

torstenstrauss@feldenkrais-seminar.de | Tel: 03394-445856 | 0173-2421956

SEMINARHAUS AM WALDSEE

NEUENDORFER STR. 3A | 16909 WITTSTOCK | OT GADOW/NEUENDORF
www.feldenkrais-seminar.de | www.haus-am-waldsee.de